



福岡医発第 310 号（地）

令和 5 年 4 月 28 日

各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師 会
会 長 蓮 澤 浩 明
（公 印 省 略）

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について

時下 貴職ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」及び「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」につきましては、長時間労働に伴う労働者の疲労の蓄積状況を労働者本人及びその家族により判定できるよう、平成 16 年 6 月に中央労働災害防止協会において作成され、広く活用されているところです。

今般、最新の知見等を踏まえ、上記チェックリスト等について、新たに項目の追加等の見直しを行い、食欲、睡眠、勤務間インターバルに関する項目を追加する等の改正が行われた旨、中央労働災害防止協会より日本医師会を通じて通知がありましたのでご連絡申し上げます。

つきましては、改正後のチェックリスト等を活用し、働く人の健康管理が適切に行われるよう、貴会におかれましても本件についてご了知いただきますとともに、貴会会員への周知方よろしくお願い申し上げます。

小郡三井医師会より

産業保健担当理事 柳 大三郎
会長 島田昇二郎

日医発第146号（健　）

令和５年４月１１日

都道府県医師会長　殿

日　本　医　師　会　長

松　本　吉　郎

（公印省略）

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について

長時間労働に伴う労働者の疲労の蓄積状況を確認するため、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」及び「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」（平成16年6月に公表）が中央労働災害防止協会により作成され、広く活用されているところです。

今般、最新の知見等を踏まえ、中央労働災害防止協会において上記チェックリスト等について新たに項目の追加等の見直しを行い、食欲、睡眠、勤務間インターバルに関する項目を追加する等の改正が行われました。

つきましては、改正後のチェックリスト等を活用し、働く人の健康管理が適切に行われるよう、貴会会員ならびに貴会関係郡市区医師会等への周知方につきまして、特段のご高配を賜われますようお願い申し上げます。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト 新旧対照表

新				旧			
労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト (2023 年改正版)				労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト			
記入者		実施日 年 月 日					
このチェックリストは、労働者の疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。				このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。			
1. 最近 1 か月間の自覚症状				1. 最近 1 ヶ月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。			
各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。							
1. イライラする	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	1. イライラする	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2. 不安だ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	2. 不安だ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3. 落ち着かない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	3. 落ち着かない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4. ゆうつだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	4. ゆうつだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5. よく眠れない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	5. よく眠れない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
6. 体の調子が悪い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	6. 体の調子が悪い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
7. 物事に集中できない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	7. 物事に集中できない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
8. することに間違いが多い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	8. することに間違いが多い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	9. 工作中、強い眠気に襲われる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
10. やる気が出ない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	10. やる気が出ない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)

新				旧			
11. へとへとだ（運動後を除く）★1	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	11. へとへとだ（運動後を除く）	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	13. 以前とくらべて、疲れやすい	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
14. 食欲がないと感じる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)				
★1:へとへと:非常に疲れて体に力がなくなったさま							
<自覚症状の評価> 各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計_____点 I: 0-2点 II: 3-7点 III: 8-14点 IV: 15点以上				<自覚症状の評価> 各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計_____点 I: 0-4点 II: 5-10点 III: 11-20点 IV: 21点以上			
2. 最近1か月間の勤務の状況				2. 最近1ヶ月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の口に✓を付けてください。			
各質問に対し、最も当てはまる項目の口に✓を付けてください。							
1. 1か月の労働時間（時間外・休日労働時間を含む）	☐ 適当(0)	☐ 多い(1)	☐ 非常に多い(3)	1. 1ヶ月の時間外労働	☐ ない又は適当(0)	☐ 多い(1)	☐ 非常に多い(3)
2. 不規則な勤務（予定の変更、突然の仕事）	☐ 少ない(0)	☐ 多い(1)	—	2. 不規則な勤務（予定の変更、突然の仕事）	☐ 少ない(0)	☐ 多い(1)	—
3. 出張に伴う負担（頻度・拘束時間・時差など）	☐ ない又は小さい(0)	☐ 大きい(1)	—	3. 出張に伴う負担（頻度・拘束時間・時差など）	☐ ない又は小さい(0)	☐ 大きい(1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担 ★2	☐ ない又は小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)	4. 深夜勤務に伴う負担 (★1)	☐ ない又は小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	☐ 適切である(0)	☐ 不適切である(1)	—	5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	☐ 適切である(0)	☐ 不適切である(1)	—
6. 仕事についての身体的負担 ★3	☐ 小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)	6. 仕事についての精神的負担	☐ 小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)

新				旧			
7. 仕事についての精神的負担	☐ 小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)	7. 仕事についての身体的負担 (★2)	☐ 小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	☐ 小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)	★1: 深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。 深夜勤務は、深夜時間帯（午後 10 時～午前 5 時）の一部または全部を含む勤務を言います。			
9. 時間内に処理しきれない仕事	☐ 少ない (0)	☐ 多い (1)	☐ 非常に多い (3)	★2: 肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担			
10. 自分のペースでできない仕事	☐ 少ない (0)	☐ 多い (1)	☐ 非常に多い (3)				
11. 勤務時間外でも仕事のことが 気にかけて仕方ない	☐ ほとんどな い (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)				
12. 勤務日の睡眠時間	☐ 十分 (0)	☐ やや足りな い (1)	☐ 足りない (3)				
13. 終業時刻から次の始業時刻 の間にある休息時間 ★4	☐ 十分 (0)	☐ やや足りな い (1)	☐ 足りない (3)				
★2: 深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。 深夜勤務は、深夜時間帯（午後 10 時～午前 5 時）の一部または全部を含む勤務を言います。 ★3: 肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担を言います。 ★4: これを勤務間インターバルと言います。							
<勤務の状況の評価> 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点				<勤務の状況の評価> 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点			
A: 0 点		B: 1 - 5 点		C: 6 - 11 点		D: 12 点以上	
3. 総合判定 次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの疲労蓄積度の点数（0～7）を求めてください。				3. 総合判定 次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの仕事による負担度の点数（0～7）を求めてください。			

新						旧					
【疲労蓄積度点数表】						【仕事による負担度点数表】					
		勤務の状況						勤務の状況			
		A	B	C	D			A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4	自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5		II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6		III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7		IV	1	3	5	7
※ 糖尿病、高血圧症等の疾患がある方の場合には判定が正しく行われない可能性があります。						※糖尿病や高血圧症等の疾病がある方の場合には判定が正しく行われない可能性があります。					
あなたの疲労蓄積度の点数： _____点（0～7）						あなたの仕事による負担度の点数： _____（0～7）					
判定		点数	疲労蓄積度			判定		点数	仕事による負担度		
		0～1	低いと考えられる					0～1	低いと考えられる		
		2～3	やや高いと考えられる					2～3	やや高いと考えられる		
		4～5	高いと考えられる					4～5	高いと考えられる		
		6～7	非常に高いと考えられる					6～7	非常に高いと考えられる		
4. 疲労蓄積予防のための対策						4. 疲労蓄積予防のための対策					
あなたの疲労蓄積度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、疲労蓄積度が判定できます。疲労蓄積度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、勤務の状況を改善するよう上司や産業医等に相談してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があつて自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないた						あなたの仕事による負担度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、仕事による負担度が判定できます。負担度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの項目の改善を行って下さい。個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があつて自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負					

新	旧
めには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養が取りやすくなることから、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外・休日労働時間が月 45 時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。	担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養が取りやすくなることから、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外・休日労働時間が月 45 時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト 新旧対照表

新				旧			
家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト (2023 年改正版)				家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト			
記入者		実施日 年 月 日					
ご家族で働いている方 (以下、ご家族) の最近の様子について、あなたから見た感じをお答えください。				ご家族の最近の様子について、あなたから見た感じをお答えください。			
1. 最近 1 か月の疲労・ストレス症状				1. 最近 1 か月の疲労・ストレス症状			
ご家族について、各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。 (あなたから見て判定の難しい項目については、「ほとんどない」に✓を付けてください)				その方について、各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。 (あなたから見て判定の難しい項目については、「ほとんどない」に✓を付けてください)			
1. イライラしているようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	1. イライラしているようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2. 不安そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	2. 不安そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3. 落ち着かないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	3. 落ち着かないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4. ゆうつそうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	4. ゆうつそうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5. 体の調子が悪そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	5. 体の調子が悪そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
6. 物事に集中できないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	6. 物事に集中できないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
7. することに間違いが多いようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	7. することに間違いが多いようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
8. 強い眠気に襲われるようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	8. 強い眠気に襲われるようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
9. やる気が出ないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)	9. やる気が出ないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)

新				旧																					
10. へとへとのようだ（運動後を除く）★1	☐ ほとんどない（0）	☐ 時々ある（1）	☐ よくある（3）	10. へとへとのようだ（運動後を除く）	☐ ほとんどない（0）	☐ 時々ある（1）	☐ よくある（3）																		
11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	☐ ほとんどない（0）	☐ 時々ある（1）	☐ よくある（3）	11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	☐ ほとんどない（0）	☐ 時々ある（1）	☐ よくある（3）																		
12. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	☐ ほとんどない（0）	☐ 時々ある（1）	☐ よくある（3）	12. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	☐ ほとんどない（0）	☐ 時々ある（1）	☐ よくある（3）																		
13. 食事が減っているようだ	☐ ほとんどない（0）	☐ 時々ある（1）	☐ よくある（3）																						
★1：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま。 各々の答えの（ ）の中の数字を全て加算してください。 合計_____点 2. 最近1か月の働き方と休養 ご家族について、当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。 <table border="1"> <tr><td>☐ 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間（★2）が十分でない</td></tr> <tr><td>☐ 2. 休日でも仕事をすることが多い</td></tr> <tr><td>☐ 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ</td></tr> <tr><td>☐ 4. 宿泊を伴う出張が多い</td></tr> <tr><td>☐ 5. 仕事のことで悩んでいるようだ</td></tr> <tr><td>☐ 6. 睡眠時間が不足しているように見える</td></tr> <tr><td>☐ 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ</td></tr> <tr><td>☐ 8. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ</td></tr> <tr><td>☐ 9. 勤務時間外でゆっくりくつろいでいることはほとんどないようだ</td></tr> </table> ★2：これを勤務間インターバルといいます。 ✓を付けた項目の数 _____個				☐ 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間（★2）が十分でない	☐ 2. 休日でも仕事をすることが多い	☐ 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ	☐ 4. 宿泊を伴う出張が多い	☐ 5. 仕事のことで悩んでいるようだ	☐ 6. 睡眠時間が不足しているように見える	☐ 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ	☐ 8. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ	☐ 9. 勤務時間外でゆっくりくつろいでいることはほとんどないようだ	各々の答えの（ ）の中の数字を全て加算してください。 合計_____点 2 最近1か月の働き方と休養 その方について、当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。 <table border="1"> <tr><td>☐ 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する（★1）</td></tr> <tr><td>☐ 2. 休日でも仕事に出かけることが多い</td></tr> <tr><td>☐ 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い</td></tr> <tr><td>☐ 4. 宿泊を伴う出張が多い</td></tr> <tr><td>☐ 5. 仕事のことで悩んでいるようだ</td></tr> <tr><td>☐ 6. 睡眠時間が不足しているように見える</td></tr> <tr><td>☐ 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ</td></tr> <tr><td>☐ 8. 家でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ</td></tr> <tr><td>☐ 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない</td></tr> </table> ★1：夜勤等の勤務形態の方は、仕事のため家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。 ✓を付けた項目の数 _____個				☐ 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する（★1）	☐ 2. 休日でも仕事に出かけることが多い	☐ 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い	☐ 4. 宿泊を伴う出張が多い	☐ 5. 仕事のことで悩んでいるようだ	☐ 6. 睡眠時間が不足しているように見える	☐ 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ	☐ 8. 家でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ	☐ 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない
☐ 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間（★2）が十分でない																									
☐ 2. 休日でも仕事をすることが多い																									
☐ 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ																									
☐ 4. 宿泊を伴う出張が多い																									
☐ 5. 仕事のことで悩んでいるようだ																									
☐ 6. 睡眠時間が不足しているように見える																									
☐ 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ																									
☐ 8. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ																									
☐ 9. 勤務時間外でゆっくりくつろいでいることはほとんどないようだ																									
☐ 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する（★1）																									
☐ 2. 休日でも仕事に出かけることが多い																									
☐ 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い																									
☐ 4. 宿泊を伴う出張が多い																									
☐ 5. 仕事のことで悩んでいるようだ																									
☐ 6. 睡眠時間が不足しているように見える																									
☐ 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ																									
☐ 8. 家でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ																									
☐ 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない																									

新

3 総合判定

次の表を用い、疲労・ストレス症状、働き方と休養のチェック結果から、**ご家族**の疲労蓄積度の点数（0～2）を求めてください。

疲労蓄積度点数表

		「働き方と休養」項目の該当個数	
		3個未満	3個以上
該当項目の合計点数	1 1 点未満	0	1
	1 1 点以上	1	2

※糖尿病、**高**血圧症等の**疾患**がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

ご家族の疲労蓄積度の点数は：_____点（0～2）

旧

3 総合判定

次の表を用い、疲労・ストレス症状、働き方と休養のチェック結果から、**対象者**の仕事による疲労の蓄積度の点数（0～2）を求めてください。

仕事による 疲労蓄積度点数表

		「働き方と休養」項目の該当個数	
		3個未満	3個以上
該当項目の合計点数	1 0 点未満	0	1
	1 0 点以上	1	2

※糖尿病**や**高血圧症等の**疾病**がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

対象者の仕事による蓄積疲労度の点数は：_____点（0～2）

新			旧		
判 定	点数	疲労蓄積度	判 定	点数	仕事による負担度
	0	低いと考えられる		0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる		1	やや高いと考えられる
	2	高いと考えられる		2	高いと考えられる
※ ご家族 の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。			※ ご本人 の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。		
4 疲労蓄積予防のための対策			4 疲労蓄積予防のための対策		
ご家族 の疲労蓄積 度 はいかがでしたか？疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。疲労の蓄積を防ぐために、あなたと ご家族 で、働き方と休養について話し合い、働き方や休養について改善を心がけてください。また、 <u>必要に応じ産業医等の産業保健スタッフや医療機関に相談・受診するようご家族に勧めてください。</u>			対象とされた方 の疲労 の 蓄積はいかがでしたか？疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。疲労の蓄積を防ぐために、あなたと 対象者 で、働き方と休養について話し合い、働き方や休養について改善を心がけてください。また、必要に応じ産業医等の産業保健スタッフや医療機関 への相談・受診をお勧めします。		

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト（2023 年改正版）

記入者 _____ 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

このチェックリストは、労働者の疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. 最近 1 か月間の自覚症状

各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2. 不安だ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3. 落ち着かない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4. ゆうつだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5. よく眠れない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
6. 体の調子が悪い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
7. 物事に集中できない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
8. することに間違いが多い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
10. やる気が出ない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
11. へとへとだ（運動後を除く）★1	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
14. 食欲がないと感じる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)

★1：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま

<自覚症状の評価> 各々の答えの（ ）内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

I： 0－2 点	II： 3－7 点	III： 8－14 点	IV： 15 点以上
----------	-----------	-------------	------------

2. 最近1か月の勤務の状況

各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の労働時間（時間外・休日労働時間を含む）	☐ 適当（0）	☐ 多い（1）	☐ 非常に多い（3）
2. 不規則な勤務（予定の変更、突如の仕事）	☐ 少ない（0）	☐ 多い（1）	—
3. 出張に伴う負担（頻度・拘束時間・時差など）	☐ ない又は小さい（0）	☐ 大きい（1）	—
4. 深夜勤務に伴う負担 ★2	☐ ない又は小さい（0）	☐ 大きい（1）	☐ 非常に大きい（3）
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	☐ 適切である（0）	☐ 不適切である（1）	—
6. 仕事についての身体的負担 ★3	☐ 小さい（0）	☐ 大きい（1）	☐ 非常に大きい（3）
7. 仕事についての精神的負担	☐ 小さい（0）	☐ 大きい（1）	☐ 非常に大きい（3）
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	☐ 小さい（0）	☐ 大きい（1）	☐ 非常に大きい（3）
9. 時間内に処理しきれない仕事	☐ 少ない（0）	☐ 多い（1）	☐ 非常に多い（3）
10. 自分のペースでできない仕事	☐ 少ない（0）	☐ 多い（1）	☐ 非常に多い（3）
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかって仕方ない	☐ ほとんどない（0）	☐ 時々ある（1）	☐ よくある（3）
12. 勤務日の睡眠時間	☐ 十分（0）	☐ やや足りない（1）	☐ 足りない（3）
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息时间 ★4	☐ 十分（0）	☐ やや足りない（1）	☐ 足りない（3）

★2：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。

深夜勤務は、深夜時間帯（午後10時～午前5時）の一部または全部を含む勤務をいいます。

★3：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担をいいます。

★4：これを勤務間インターバルといいます。

<勤務の状況の評価> 各々の答えの（ ）内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

A: 0点	B: 1～5点	C: 6～11点	D: 12点以上
-------	---------	----------	----------

3. 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの疲労蓄積度の点数（0～7）を求めてください。

【疲労蓄積度点数表】

		勤 務 の 状 況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※ 糖尿病、高血圧症等の疾患がある方は判定が正しく行われな可能性あります。

あなたの疲労蓄積度の点数：_____点（0～7）

判 定	点数	疲労蓄積度
	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

4. 疲労蓄積予防のための対策

あなたの疲労蓄積度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、疲労蓄積度が判定できます。疲労蓄積度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、勤務の状況を改善するよう上司や産業医等に相談してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養が取りやすくなることから、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外・休日労働時間が月45時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト（2023 年改正版）

記入者 _____ 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

ご家族で働いている方（以下、ご家族）の最近の様子について、あなたから見た感じをお答えください。

1. 最近1か月の疲労・ストレス症状

ご家族について、各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

（あなたから見て判定の難しい項目については、「ほとんどない」に✓を付けてください）

1. イライラしているようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2. 不安そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3. 落ち着かないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4. ゆうつそうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5. 体の調子が悪そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
6. 物事に集中できないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
7. することに間違いが多いようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
8. 強い眠気に襲われるようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
9. やる気が出ないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
10. へとへとのようだ（運動後を除く） ★1	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
11. 朝起きた時、疲れが残っているよう だ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
12. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
13. 食事量が減っているようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)

★1：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま。

各々の答えの（ ）の中の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

2. 最近1か月の働き方と休養

ご家族について、当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。

☐ 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息时间（★2）が十分でない
☐ 2. 休日でも仕事をすることが多い
☐ 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ
☐ 4. 宿泊を伴う出張が多い
☐ 5. 仕事のことで悩んでいるようだ
☐ 6. 睡眠時間が不足しているように見える
☐ 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ
☐ 8. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ
☐ 9. 勤務時間外でゆっくりくつろいでいることはほとんどないようだ

★2： これを勤務間インターバルといいます。

✓ を付けた項目の数 _____ 個

3 総合判定

次の表を用い、疲労・ストレス症状、働き方と休養のチェック結果から、ご家族の疲労蓄積度の点数（0～2）を求めてください。

疲労蓄積度点数表

		「働き方と休養」項目の該当個数	
		3個未満	3個以上
該当項目の合計点数	「疲労・ストレス症状」の質問に対する 1 1 点未満	0	1
	1 1 点以上	1	2

※糖尿病、高血圧症等の疾患がある方の場合には判定が正しく行われない可能性があります。

ご家族の疲労蓄積度の点数は：_____点（0～2）

判 定	点数	疲労蓄積度
	0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる
	2	高いと考えられる

※ご家族の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。

4 疲労蓄積予防のための対策

ご家族の疲労蓄積度はいかがでしたか？疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。疲労の蓄積を防ぐために、あなたとご家族で、働き方と休養について話し合い、働き方や休養について改善を心がけてください。また、必要に応じ産業医等の産業保健スタッフや医療機関に相談・受診するようご家族に勧めてください。